Перечень теоретических и практических заданий к дифференцированному зачету
по БОД.12 Физическая культура
(1 курс, 2 семестр 2026-2027 уч. г.)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Перечень заданий:
Задание №1

Перечислить все правила игры в баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Перечислены **все 8–10 ключевых разделов** правил: состав команды (5 игроков), цель игры (забросить в кольцо), ведение, передача, 3 секунды, 8 секунд, 24 секунды, пробежка, двойное ведение, зоны (2 и 3 очка), фолы (персональный, технический, неспортивный), штрафные броски, аут. • **Точность:** Нет ошибок в терминах (например, «фол — не нарушение, а наказание»), верные цифры (3 сек, 8 сек, 24 сек, 5 фолов — удаление). • **Оформление:** Логичная группировка (по разделам: время, перемещения, нарушения, наказания), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Перечислены **основные 7–8 разделов**, но **пропущено 1–2 правила** (например, правило 3 секунд или разница между техническим и неспортивным фолом). • **Точность:** Есть **1–2 неточности** (например, «6 секунд» вместо 8, «4 фола — удаление»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или смешение пунктов.

3	• **Полнота:** Перечислены **только 4–5 правил** («бросать в кольцо», «не бегать с мячом», «не толкаться», «2 очка», «аут»). • **Точность:** Есть **грубые ошибки** (например, «можно бежать с мячом в руках», «нет лимита времени на атаку», «фол — это сразу удаление»). • **Оформление:** Бессистемный список, сплошной текст.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих разные навыки ведения: 1) ведение на месте (правой/левой рукой, низкое/высокое), 2) ведение в движении по прямой, 3) ведение с изменением направления (зигзаг, «восьмерка»), 4) ведение со сменой скорости или с обводкой препятствий (стоек/конусов). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч толкается пальцами (не ладонью), взгляд вперед (не на мяч), мяч на уровне пояса/бедра, корпус слегка наклонен, защита мяча свободной рукой. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не теряется.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, ведение с изменением направления без защитной руки) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (периодический взгляд на мяч, недостаточно низкая стойка, мяч иногда бьется ладонью). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только ведение на месте и по прямой) **или** пропущена важная часть (нет ведения слабой рукой или изменения направления). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (ведение ладонью («шлепки»), постоянный взгляд на мяч, мяч уходит далеко от ноги, потеря контроля, неправильная стойка). • **Результат:** Комплекс слабо готовит к реальному ведению в игре.

Задание №3

Продемонстрировать жестикуляцию в игре баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **8–10 основных жестов** судьи: пробежка, двойное ведение, 3 секунды, 8/24 секунды, фол (персональный), неспортивный фол, технический фол, штрафные броски (1, 2 или 3), аут, заброшенный мяч (1, 2 или 3 очка). • **Правильность:** Каждый жест **узнаваем и точен**: правильное положение рук, пальцев, направление, соответствие правилам (например, жест «пробежка» — вращение кулаков, «3 секунды» — 3 пальца вверх, «фол» — сжатое запястье). • **Исполнение:** Жесты четкие, уверенные, с правильной последовательностью (сначала остановка времени, затем жест нарушения). Студент может объяснить значение каждого.
4	• **Полнота:** Показаны **7–8 жестов**, но **пропущено 1–2** (например, забыты «8 секунд» или «технический фол»). • **Правильность:** Есть **1–2 неточности** (например, жест «фол» показан не той рукой, перепутаны «неспортивный» и «персональный», неверное количество пальцев при очках). • **Исполнение:** Жесты в целом верны, но есть неуверенность или запинки.

3	• **Полнота:** Показаны **только 4–5 жестов** (обычно пробежка, фол, аут, 2 очка) **или** жесты не систематизированы. • **Правильность:** Есть **грубые ошибки** (например, жест «пробежка» показан как «двойное ведение», жест «3 секунды» перепутан с «3 очками», жест фола не соответствует стандарту). • **Исполнение:** Жесты нечеткие, заученные формально, без понимания ситуации.

Задание №4

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча одной, двумя руками от груди.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих этапы обучения: 1) имитация передачи без мяча (положение рук, кистей, ног), 2) передача в стену с ближнего расстояния (2–3 м) двумя руками, 3) передача одной рукой от плеча (как продолжение от груди) в стену или партнеру, 4) передача в движении или с отскоком от пола (двумя/одной рукой). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч выталкивается пальцами (не ладонью), руки после броска выпрямлены и направлены на цель, кисти «смотрят» в точку передачи, ноги согнуты, вес тела переносится вперед. При передаче одной рукой — локоть не отведен в сторону. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч летит точно (контроль направления).

4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача одной рукой не с отскоком) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (руки после броска слегка согнуты, мяч летит неточно, кисти «разваливаются» в стороны, недостаточное сгибание ног). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только две руки от груди и одна рука) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локти сильно разведены, ноги прямые (нет толчка), потеря контроля мяча). • **Результат:** Комплекс не формирует правильный навык передачи.

Задание №5

Продемонстрировать коплекс подводящих упражнений для передачи мяча, двумя руками от груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 4–5 логичных упражнений (имитация → с мячом на месте → в стену → в парах → в движении). Правильное И.П. (ноги согнуты, мяч у груди, локти вниз). При передаче — выпрямление ног и рук, активная работа кистей (пальцы в стороны, «разрыв» мяча). Мяч летит прямолинейно, без вращения. Четко названы фазы (замах — выпуск — сопровождение) и типичные ошибки (опущенные локти, передача согнутыми руками, удар по мячу ладонями).
4	Продемонстрировано 3–4 упражнения, логика есть, но не хватает одного элемента (например, нет упражнения в движении или в стену). 1–2 недочета: неполное выпрямление ног, локти слегка в стороны, мяч летит с небольшим вращением. Основные моменты при объяснении верны, но нет деталей про работу кистей или положение ног.

3	Продемонстрировано менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только броски одной рукой, передача снизу, ведение мяча). Грубые ошибки: мяч у живота или за головой, локти широко разведены, передача выполняется без сгибания ног, мяч выпускается толчком ладоней (пальцы не работают). Хаотичное, демонстрирующий не может объяснить цель упражнений.

Задание №6

Продемонстрировать подводящие упражнения для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: ведение на месте (правой/левой), ведение по прямой, ведение с обводкой стоек («змейка»), ведение со сменой скорости или высоты отскока. • **Правильность:** Мяч толкается пальцами (не ладонью), взгляд вперед (не на мяч), мяч на уровне пояса/бедра, свободная рука страхует мяч. • **Исполнение:** Уверенно, без потерь мяча, логичная прогрессия.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1** выполнено с недочетами или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (редкий взгляд на мяч, недостаточно низкая стойка, иногда удар ладонью). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только на месте и по прямой) **или** пропущена важная часть (нет ведения слабой рукой). • **Ошибки: Грубые ошибки**: постоянный взгляд на мяч, шлепки ладонью, мяч далеко от ноги, частые потери контроля. • **Результат:** Комплекс слабо готовит к игре.

Задание №7

Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6-ть попаданий из 10.
4	Выполнено 4-е попадания из 10.
3	Выполнено 2-а попадания из 10.

Задание №8

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (положение рук, кистей, ног), 2) передача в стену с 2–3 м, 3) передача партнеру на месте, 4) передача партнеру в движении (или с отскоком от пола). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч выталкивается пальцами (не ладонью), руки полностью выпрямляются, кисти «смотрят» на цель, локти не разведены, вес тела переносится сзади вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные.

4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача в движении неточная) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (руки после броска слегка согнуты, локти чуть в стороны, недостаточное сгибание ног). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру на месте) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локти широко, ноги прямые). • **Результат:** Комплекс не формирует правильный навык передачи.

Задание №10

Выполнить контрольный норматив по передечи мяча двумя руками от груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6 передачь из 10.
4	Выполнено 4 передачи из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №11

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 12.
4	Выполнено 5 передач из 12.
3	Выполнено 3 передач из 12.

Задание №12

Выписать всю технику выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все основные виды финтов** (минимум 5): финт на бросок (ложный замах с последующим проходом), финт на передачу (ложная передача в одну сторону, пас в другую), финт на проход (ложный шаг + смена направления), финт с поворотом (пивот), финт головой/глазами (отвлечение взглядом). • **Точность:** Для каждого финта описана **корректная техника**: направление взгляда, положение ног (опорная/шаговая), работа рук и корпуса, обязательное сохранение ведения (при финтах с мячом) или отсутствие пробежки. • **Оформление:** Четкая структура (список или таблица), каждый финт выделен, кратко и понятно.
4	• **Полнота:** Выписаны **4 вида финтов** (пропущен 1, например, финт головой или поворотом). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «при финте на бросок отрывать опорную ногу» — что является пробежкой, или не указана смена ритма). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 финта** (обычно на бросок и на проход) **или** смешаны с обычными приемами (ведение, броски). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «финт — это обманное движение без мяча», «можно сделать два шага после финта на бросок», перечислены не финты, а просто элементы). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №13

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (положение руки, кисти, ног), 2) передача одной рукой в стену с 2–3 м (акцент на хлест кистью), 3) передача партнеру на месте, 4) передача одной рукой в движении или с шагом вперед. • **Правильность:** Техника **верная**: мяч на пальцах (не в ладони), локоть не отведен в сторону, передача за счет разгибания руки и **резкого движения кисти** (хлест), вторая рука страхует, ноги согнуты, вес тела на задней ноге с переносом вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные (контроль направления кистью).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, недостаточно активная кисть) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (локоть слегка отведен в сторону, мяч летит неточно, недостаточный перенос веса тела, вторая рука не страхует). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локоть широко в сторону, ноги прямые, мяч часто теряется). • **Результат:** Комплекс не формирует навык передачи одной рукой.

Задание №14

Расписать технику стоики в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Указаны **все ключевые элементы**: прямая линия от пяток до макушки, локти под плечами (или ладони под плечами), напряжение пресса и ягодиц, нейтральная поясница (без прогиба), взгляд в пол. Отмечены **типичные ошибки**: провисание поясницы, поднятый таз («горкой»), опущенная или запрокинутая голова. Четкая структура (по зонам: руки – корпус – ноги – голова).
4	Описаны основные элементы, но есть **1–2 недочета** (например, забыто про ягодицы или положение лопаток, не указан взгляд). Ошибки перечислены частично (2 вместо 3–4). Структура в целом соблюдена.
3	**Пропущены важные детали** (не указана поясница, таз или положение рук). **Грубые ошибки в описании**: «прогнуться в спине», «поднять таз вверх», «голову запрокинуть». Текст хаотичный, нет разделения на части тела.

Задание №15

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Результат:** Передача выполнена **точно в цель** (партнеру в руки, в движении — «в молоко» или в стену в квадрат). Из **10 попыток — 8–10 точных** (или 3 из 3). • **Техника: Идеально**: хват пальцами (не ладонью), локоть не отведен, хлест кистью, мяч без вращения, ноги согнуты, вес тела перенесен вперед, вторая рука страхует. • **Скорость/Ситуация:** Передача **резкая**, но контролируемая, партнеру удобно ловить.
4	• **Результат: 6–7 точных из 10** (или 2 из 3). • **Техника:** Есть **1–2 ошибки**: мяч иногда летит с небольшим вращением, локоть чуть в сторону, недостаточная резкость кисти, легкая потеря равновесия. • **Скорость/Ситуация:** Передача в целом правильная, но партнеру чуть неудобно ловить (выше/ниже груди).

3	• **Результат: 4–5 точных из 10** (или 1 из 3). • **Техника: Грубые ошибки**: передача ладонью («толчок»), мяч крученый, локоть широко, ноги прямые, взгляд не на цель, мяч часто летит мимо. • **Скорость/Ситуация:** Медленно, неритмично.

Задание №16

Расписать технику ходьбы попеременного двушажного хода.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны **все фазы** одного цикла: скольжение на одной лыже, выпад, отталкивание ногой, отталкивание палкой, свободное скольжение на двух лыжах. Указаны **ключевые детали**: наклон туловища 30–45°, вынос палки кольцом вперед, укол палки на уровне пятки маховой ноги, отталкивание ногой до полного выпрямления, согласование рук и ног (разноименная работа). Отмечены **типичные ошибки** (двухопорное скольжение, неполное отталкивание, палка ставится вертикально).
4	Описаны все фазы, но есть **1–2 неточности** (например, не указан угол наклона, пропущен момент выноса палки кольцом вперед, нет уточнения про стопу при отталкивании). Основные термины используются, но некоторые детали обобщены («руки работают поочередно» без амплитуды).
3	**Пропущена одна фаза** (например, не описано отталкивание ногой или свободное скольжение). **Грубые ошибки**: путаница с одновременным ходом (одновременное отталкивание руками), отсутствует согласование рук и ног. Текст хаотичный, нет разделения на этапы, бытовые выражения вместо терминов.

Задание №17

Выписать все финты в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Выписаны **все основные виды финтов** (минимум 5–6): 1) финт на бросок, 2) финт на передачу, 3) финт на проход (ложный шаг), 4) финт с поворотом (пивот), 5) финт головой/взглядом, 6) финт на остановку (ложная остановка с последующим ускорением). • **Точность:** Для каждого финта верно указана суть (обманное движение) и ключевой принцип (сохранение ведения или опорной ноги, отсутствие пробежки). Нет путаницы между финтом и обычным приемом. • **Оформление:** Четкая структура (список или таблица), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Выписаны **4–5 финтов** (пропущен 1, например, финт головой или на остановку). • **Точность:** Есть **1 неточность** (например, финт на бросок описан без указания «без отрыва опорной ноги» или финт на проход без смены направления). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 финта** (обычно на бросок, на передачу, на проход) **или** перечислены не только финты, но и обычные элементы (ведение, броски). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «финт — это когда бежишь с мячом», «можно сделать два шага после финта на бросок», финт описан как нарушение правил). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №18

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, развивающих разные финты: 1) финт на бросок без мяча (имитация замаха + проход), 2) финт на передачу (ложный пас в одну сторону — шаг в другую), 3) финт с поворотом (пивот на опорной ноге), 4) финт головой/взглядом + смена направления. • **Правильность:** Техника **верная**: опорная нога не отрывается (нет пробежки), корпус наклонен, взгляд обманный, движение резкое, мяч под контролем (при наличии). • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого финта (на кого рассчитан), движения правдоподобны.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, финт с поворотом — потеря равновесия) или показано 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (недостаточно резкий финт, небольшое смещение опорной ноги, взгляд не обманный). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только финт на бросок и на проход) **или** пропущена важная часть (нет финта с поворотом или головой). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (отрыв опорной ноги — пробежка, финт «вялый», не обманывает, мяч потерян, финт выполняется без смены направления). • **Результат:** Комплекс не формирует навык правдоподобного финта.

Задание №19

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (руки за головой, локти в стороны/вверх), 2) передача в стену с 3–4 м (акцент на кисти), 3) передача партнеру на месте, 4) передача в движении (после ведения или с шагом вперед). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч за головой (на пальцах), локти разведены, замах за голову, бросок — за счет разгибания рук и **активного движения кистей** (хлест), ноги согнуты, вес тела переносится вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные (траектория сверху).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, недостаточно активные кисти, мяч летит неточно) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (локти опущены вниз, мяч держится ладонями, недостаточный замах, ноги прямые). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (мяч за головой держится ладонями, бросок только руками (без ног), локти прижаты к корпусу, мяч летит слабо или неточно). • **Результат:** Комплекс не формирует навык передачи из-за головы.

Задание №20

Расписать комплекс подводящих упражнений для спусков и подъема в гору на лыжах.

Оценка	Показатели оценки

5	**Расписано** 4–5 упражнений, логически разделенных на спуски (стойка, торможение, повороты) и подъемы («елочка», «полуелочка», «лесенка», «лесенка»). Для спуска указана низкая/средняя стойка, пружинистые ноги, лыжи параллельно, палки прижаты сзади. Для подъема — разведение носков («елочка»), постановка лыж на ребро, ширина шага, опора на палки. Упомянуты типичные ошибки (сед на пятки, палки впереди, скрещивание лыж, подъем «лесенкой» с наклоном назад).
4	Расписано 3–4 упражнения, разделение на спуски и подъемы есть, но пропущен один важный элемент (например, нет упражнения на торможение или только один способ подъема). Основные моменты верны, но есть 1–2 неточности (не указан угол разведения лыж в «елочке» или положение палок на спуске).
3	Менее 3 упражнений, или упражнения не соответствуют цели (например, только техника бега по равнине, нет специфики горы). Для подъема «елочка» описана как «лыжи вместе», для спуска — прямая стойка с палками впереди или предложены прыжки на спуске.

Задание №21

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация положения рук (треугольник из пальцев над лбом, локти в стороны), 2) прием и передача мяча вверх над собой (без потери), 3) передача в стену с ближнего расстояния (2–3 м), 4) прием мяча от партнера (на месте или после перемещения). • **Правильность:** Техника **верная**: руки встречают мяч на уровне лба, пальцы образуют «корону» (не ладони), ноги согнуты, локти разведены, мяч касается **кончиков пальцев**, а не ладоней, движение ног и рук согласованное. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не крутится после приема.

4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача в стену неточная) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (мяч касается основания пальцев, локти опущены, недостаточное сгибание ног, небольшое вращение мяча). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и передача над собой) **или** пропущена важная часть (нет приема от партнера или работы ног). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (прием ладонями («хлопок»), локти сведены вместе, мяч ловится и выпускается (задержка), ноги прямые, потеря контроля). • **Результат:** Комплекс не формирует навык верхней передачи.

Задание №22

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.20 см. Девушки- 1.80 см.
4	Юноши- 2.00см. Девушки- 1.70 см.
3	Юноши- 1.90 см. Девушки- 1.60 см.

Задание №23

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация положения рук («треугольник» над лбом, локти в стороны), 2) передача мяча вверх над собой (многократно, без потери), 3) передача в стену (цель — квадрат), 4) передача партнеру на месте или после шага. • **Правильность:** Техника **верная**: мяч встречается у лба, касание **кончиками пальцев** (не ладонями), руки амортизируют и разгибаются, ноги согнуты, локти разведены, взгляд на мяч. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не крутится, траектория точная.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача над собой с нестабильной траекторией) или показано 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (мяч касается основания пальцев, локти опущены, недостаточное сгибание ног, небольшое вращение мяча). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и передача над собой) **или** пропущена важная часть (нет передачи партнеру или в стену). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (прием ладонями («хлопок»), локти сведены, мяч задерживается («ловля»), ноги прямые, потеря контроля). • **Результат:** Комплекс не формирует навык верхней передачи.

Задание №24

Сдача контрольного норматива по подниманию отпусканию туловища из упора лежа на спине.

Оценка	Показатели оценки

5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №25

Выписать технику передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **исходная стойка** (ноги на ширине плеч, согнуты, руки прямые сцеплены в замок), 2) **положение рук** (кисти соединены, предплечья развернуты, «площадка» для приема), 3) **прием мяча** (мяч на нижнюю часть предплечий, у запястья), 4) **работа ног** (подседание и выпрямление, а не взмах руками), 5) **направление** (движение ногами и туловищем, руки неподвижны в локтях). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «большие пальцы параллельны», «локти не сгибать», «ноги работают как пружина»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что руки должны быть прямыми или что прием происходит на предплечья, а не на кисти). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «прием на кулаки» вместо «на предплечья» или «руки согнуты в локтях»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («руки вместе», «ноги согнуть», «принять мяч») **или** пропущена важная часть (например, работа ног или положение рук). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «принимать ладонями», «бить по мячу кулаком», «руки сгибать при приеме», «прием выше пояса»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №26

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 4 передачи из 10.

Задание №27

Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **подготовка** (своевременный выход под мяч, присед), 2) **прыжок** (вертикальное отталкивание, руки выносятся над головой), 3) **положение рук в прыжке** (пальцы образуют «корону», локти разведены, как при верхней передаче), 4) **встреча и передача мяча** (кончиками пальцев в высшей точке прыжка), 5) **приземление** (на согнутые ноги, устойчиво). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «прыжок строго вверх, не вперед», «мяч не ловить», «передача до приземления»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.

4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что локти должны быть разведены или что приземление должно быть мягким). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «передача после приземления» вместо «в прыжке» или «прием на ладони»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («прыгнуть», «передать», «приземлиться») **или** пропущена важная часть (например, работа рук или фаза встречи мяча). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «передача на прямых руках», «прием ладонями», «прыжок вперед», «передача после приземления»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №28

Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Задание №29

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация подачи без мяча (стойка, замах, ударное движение), 2) подбрасывание мяча на нужную высоту (контроль), 3) подача в стену с 3–5 м, 4) подача через сетку с короткой дистанции (или с линии). • **Правильность:** Техника **верная** (для нижней подачи: мяч на ладони, удар основанием ладони/кулаком; для верхней: подброс над головой, удар прямой рукой). Ноги согнуты, вес перенесен, взгляд на мяч. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, подача стабильна (мяч перелетает сетку).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, неточный подброс) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (неполный замах, удар согнутой рукой, потеря равновесия, мяч иногда не долетает). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и подача в стену) **или** пропущена важная часть (нет подбрасывания или работы ног). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (неправильный подброс — с вращением/высоко/низко, удар ладонью по мячу «шлепок», мяч постоянно не долетает или уходит вбок). • **Результат:** Комплекс не формирует навык стабильной подачи.

Задание №30

Расписать технику стоики в планке.

Оценка	Показатели оценки

5	Указаны **все ключевые элементы**: прямая линия от пяток до макушки, локти под плечами (или ладони под плечами), напряжение пресса и ягодиц, нейтральная поясница (без прогиба), взгляд в пол. Отмечены **типичные ошибки**: провисание поясницы, поднятый таз («горкой»), опущенная или запрокинутая голова. Четкая структура (по зонам: руки – корпус – ноги – голова).
4	Описаны основные элементы, но есть **1–2 недочета** (например, забыто про ягодицы или положение лопаток, не указан взгляд). Ошибки перечислены частично (2 вместо 3–4). Структура в целом соблюдена.
3	**Пропущены важные детали** (не указана поясница, таз или положение рук). **Грубые ошибки в описании**: «прогнуться в спине», «поднять таз вверх», «голову запрокинуть». Текст хаотичный, нет разделения на части тела.

Задание №31

Расписать технику передачи мяча в ходьбе, беге.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны **раздельно** техника в ходьбе и в беге с указанием отличий. Указаны **ключевые детали** для обеих фаз: положение ног (одна впереди, согнуты), руки выносят мяч к партнеру (не к груди), активное движение кистями, выпуск мяча на уровне груди/лица, сопровождение. Для **бега** добавлено: согласование шагов с передачей, передача без остановки (в движении), ловля на высокой скорости. Отмечены **типичные ошибки** (передача согнутыми руками, мяч летит с вращением, несогласованность ног и рук, передача в спину партнеру).
4	Описаны оба варианта, но есть **1–2 неточности** (например, не указано сопровождение руками, или для бега пропущен момент работы ног). Основные фазы названы, но один из разделов (ходьба или бег) раскрыт менее подробно. Ошибки перечислены частично (2–3 вместо 4–5).
3	**Пропущено различие** между ходьбой и бегом (описано только одно, либо одинаково). **Грубые ошибки**: передача выполняется с места (описана без движения ног), мяч выпускается из-за головы, отсутствует активность кистей, не указана стойка.

Задание №32

Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6-ть боковых подач.
4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнена 1 боковая подача.

Задание №33

Выписать технику нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **исходная стойка** (стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди — для правшей), 2) **положение с мячом** (мяч на левой ладони на уровне пояса), 3) **замах** (правая рука прямая отводится назад), 4) **подбрасывание** (мяч подбрасывается на 20–30 см вверх), 5) **удар** (удар основанием ладони или кулаком по центру мяча прямой рукой на уровне пояса), 6) **проводка и приземление** (перенос веса на переднюю ногу). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «рука прямая в локте», «удар не ладонью, а ее основанием», «мяч не вращать», «взгляд на мяч»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указана высота подбрасывания или какая нога впереди). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «удар ладонью» вместо «основанием ладони» или «подброс до уровня груди»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («подбросить», «ударить», «перекинуть») **или** пропущена важная часть (например, стойка или работа ног). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «удар согнутой рукой», «подброс высоко над головой», «удар сверху», «бить по мячу кулаком сбоку»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №34

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

Задание №35

Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Перечислены **все основные разделы** ТБ: 1) требования **до занятий** (спортивная форма, разминка, отсутствие украшений, состояние здоровья), 2) требования **во время занятий** (соблюдение дистанции, дисциплина, правильное дыхание, страховка, уборка инвентаря), 3) требования **после занятий** (заминка, гигиена, уход инвентаря). • **Точность:** Нет ошибок (например, «не выполнять упражнения без разминки», «сообщить о травме учителю», «не толкаться»). • **Оформление:** Четкая структура (по разделам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Перечислены **все основные разделы**, но **пропущено 1–2 пункта** (например, не указано про отсутствие часов/украшений или про заминку после занятий). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «можно заниматься без обуви» вместо «в спортивной обуви»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Перечислены **только 2–3 общих пункта** («не бегать», «не толкаться», «слушать учителя») **или** пропущен целый раздел (например, все про инвентарь). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «можно заниматься без разминки», «не сообщать о травме»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №36

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний Девушки 5 подтягиваний.

Задание №37

Сдача контрольного норматива. Челночный бег 4*10.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.8 сек. Девушки- 10 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2сек.

Задание №38

Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз
4	Юноши 30 раз. Девушки 28 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №39

Выполнить контрольные нормативы по подъему гири.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 60 раз. Девушки 45 раз.
4	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.
3	Юноши 35 раз. Девушки 15 раз.

Задание №40

Выписать комплекс подводящих упражнений для подъема штанги.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписано 5–6 упражнений, разделенных на общую и специальную подготовку (имитация тяги, приседания с палкой/пустым грифом, жим с паузой, упражнения на спину, статика/удержание). Указан вес (пустой гриф, 30–50% от максимума), количество повторений (8–12), акцент на фазах (медленно вниз, взрывное вверх), дыхание (выдох на усилии). Упомянута фиксация поясницы, лопатки сведены, гриф близко к голени, исключены рывки и скругление спины.

4	Выписано 4–5 упражнений, но нет деления на общую и специальную подготовку, либо пропущено одно важное (например, удержание штанги или работа на спину). Основные моменты верны, но есть 1–2 неточности (не указано дыхание, повторения или положение лопаток).
3	Выписано менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только изолированные бицепс/трицепс, нет имитации тяги/жима). Предложены опасные движения (рывок с круглой спиной, жим с отрывом таза, прыжки со штангой). Нет контроля веса или техники.

Задание №41

Выписать технику подтягивания.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы и детали** техники: хват (сверху, на ширине плеч), исходное положение (вис на прямых руках, ноги вместе, без раскачки), подъем (сгибание рук, подбородок **выше** перекладины, локти вниз-в стороны), опускание (плавно, до полного выпрямления рук), дыхание (вдох внизу, выдох на усилии), запрет на рывки и раскачивания. • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «не скрещивать ноги», «корпус прямой, не прогибаться»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что локти должны смотреть вниз, или не написано про дыхание). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «хват снизу» вместо сверху, или «подбородок коснулся перекладины» вместо «выше»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («подтянуться высоко», «не раскачиваться», «держаться крепко») **или** пропущена важная часть (например, опускание или дыхание). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «подтягиваться рывком», «опускаться резко», «прогибаться в спине», «помогать ногами»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №42

Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №43

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 24 раза.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 19 раз.

Задание №44

Выписать технику приседания.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы и детали** техники: исходная стойка (ноги на ширине плеч, носки слегка врозь), положение спины (прямая, лопатки сведены, небольшой прогиб в пояснице), движение вниз (таз назад как при стуле, колени не выходят за носки, взгляд вперед), глубина приседания (бедро параллельно полу или ниже), движение вверх (отталкивание пятками, выдох на усилии), дыхание (вдох при опускании, выдох при подъеме). • **Точность:** Нет ошибок (например, «пятки не отрывать от пола», «колени не сводить внутрь», «спина круглая — травмоопасно»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано про сведение лопаток или про взгляд вперед). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «колени должны выходить за носки» или «опускаться на выдохе»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («присесть», «встать», «спина прямая») **или** пропущена важная часть (например, работа ног или дыхание). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «округленная спина», «пятки отрывать», «колени вместе», «опускаться резко»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №45

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гирей.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) приседания без гири (контроль спины, коленей, пяток), 2) приседания с гирей у груди (гиря на предплечьях, локти прижаты), 3) приседания с гирей в опущенных руках (для привыкания к весу), 4) приседания с гирей на груди с задержкой внизу (укрепление корпуса). • **Правильность:** Техника **верная**: спина прямая, лопатки сведены, колени не выходят за носки, пятки прижаты к полу, гиря не раскачивается, взгляд вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого (укрепление спины, привыкание к весу, контроль равновесия).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, гиря смещается в стороны) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое округление спины, пятки чуть отрываются, недостаточная глубина, гиря раскачивается). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, без гири и с гирей у груди) **или** пропущена важная часть (нет контроля спины или работы с гирей в опущенных руках). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (круглая спина, колени заваливаются внутрь, пятки оторваны, гиря давит на шею, присед неглубокий). • **Результат:** Комплекс не готовит к безопасному приседанию с гирей.

Задание №46

Сдача котрольного норматива по отжиманию.

Оценка	Показатели оценки

5	Юноши- 30 раз. Девушки - 15 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки - 10 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки - 6 раз.

Задание №47

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) приседания без веса (контроль техники: спина, колени, пятки), 2) приседания с гантелями в опущенных руках (у бедер), 3) приседания с гантелями у плеч (локти прижаты к корпусу), 4) приседания с гантелями с задержкой внизу (2–3 секунды). • **Правильность:** Техника **верная**: спина прямая (легкий прогиб в пояснице), колени не выходят за носки и не сводятся внутрь, пятки прижаты к полу, гантели не раскачиваются, взгляд вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого (укрепление корпуса, привыкание к весу, контроль равновесия).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, гантели смещаются вперед) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое округление спины, пятки чуть отрываются, недостаточная глубина приседа, колени слегка внутрь). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, без веса и с гантелями у бедер) **или** пропущена важная часть (нет работы с гантелями у плеч или задержки). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (круглая спина, колени заходят за носки и заваливаются внутрь, пятки оторваны, гантели тянут вперед, потеря равновесия). • **Результат:** Комплекс не формирует безопасный навык приседания с отягощением.

Задание №48

Выписать всю технику бега на дистанцию 4*100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны **все ключевые разделы**: старт (низкий старт для 1-го этапа), бег по виражу (для 1-го этапа), техника передачи эстафетной палочки (снизу-вверх или сверху-вниз), зона передачи (20 м), стартующие на последующих этапах (старт с опорой на одну руку, контроль за бегущим). Указаны **детали**: палочка держится в правой руке (1-й этап) и передается в левую, бегун принимает палочку на максимальной скорости, передача голосом (или «Хоп»), скорость сближения, интервал. Отмечены **типичные ошибки**: потеря палочки, передача вне зоны, снижение скорости при приеме, неправильный хват, нарушение виража (наступание на бровку).
4	Описаны основные разделы, но есть **1–2 неточности** (например, не указан способ передачи, или забыта зона 20 м, или нет про старт с опорой на руку). Детали присутствуют, но один из этапов раскрыт поверхностно. Ошибки перечислены частично.
3	**Пропущен важный раздел** (например, не описана передача палочки или зона передачи, или старт для 2–4 этапов). **Грубые ошибки**: передача описывается как «просто отдать», палочку можно ронять, зона передачи не указана или указана неверно (менее 20 м), нет согласования рук.

Задание №49

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 6 минут. Девушки- 4 минуты.

4	Юноши- 4 минуты. Девушки- 2 минуты.
3	Юноши- 2 минуты. Девушки- 1 минута.

Задание №50

Выполнить контрольный норматив по поднятию ног в угол.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.